



**NATUR  
HEIL  
PRAXIS**

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

79. Jahrgang  
April 2026



# WEGE ZUR REINHEIT

Ausleiten gestern und heute

AUTORENABDRUCK

[naturheilpraxis.de](http://naturheilpraxis.de)

# Detox für die Zellen, Ruhe für die Seele

## Ausleitung zwischen Tradition und moderner Entgiftung

Ein Beitrag von Marina Hernández Zárate

**Nachhaltige Ausleitung geht weit über kurzfristige Detox-Kuren hinaus. Sie beginnt mit der Wiederherstellung innerer Regulation, Energie und Ruhe. Ein Blick auf Grundsystem, Milz und Mesenchym zeigt, wie ganzheitliche Entlastung wirklich funktioniert.**



Foto: De Vjsu / shutterstock.com

Der menschliche Organismus steht heute vor vielfältigen Anforderungen, die seine Fähigkeit zur inneren Regulation zunehmend herausfordern. Belastungen entstehen dabei nicht nur durch äußere Einflüsse, sondern auch durch chronischen Stress, emotionale Beanspruchung und anhaltende Überforderung innerer Steuerungsmechanismen. Gesundheit zeigt sich daher nicht allein in der Abwesenheit von Krankheit oder der Stärke des Immunsystems, sondern vor allem in der Fähigkeit des Körpers, Belastungen zu ordnen, zu verarbeiten und wieder auszugleichen. Die Stabilität dieser Regulationsfähigkeit gewinnt in der therapeutischen Praxis zunehmend an Bedeutung.

Vor diesem Hintergrund begegnen Begriffe wie „Detox“ und „Ausleitung“ heute häufig in populären Gesundheitskonzepten. Nicht selten werden sie mit kurzfristigen Kuren, strikten Programmen oder

vereinfachten Vorstellungen von Entgiftung gleichgesetzt. In der naturheilkundlichen Praxis zeigt sich jedoch, dass nachhaltige Ausleitung nicht durch das isolierte Aktivieren einzelner Organe erreicht wird, sondern einen übergeordneten Regulationsprozess darstellt, an dem Zellen, Grundsystem und Nervensystem gleichermaßen beteiligt sind.

Der Begriff „Detox“ leitet sich vom lateinischen *toxicum* für Gift ab und fand über die medizinische Fachsprache Eingang in den englischen Begriff *detoxification*. Ursprünglich bezeichnete er Maßnahmen zur Behandlung akuter Vergiftungen. In seiner heutigen Verwendung hat sich der Begriff jedoch zunehmend von diesem medizinischen Kontext entfernt und wird häufig unspezifisch für verschiedenste Reinigungs- oder Entlastungsprogramme verwendet.

Der Begriff „Ausleitung“ hingegen entstammt der klassischen Naturheilkunde und beschreibt therapeutische Verfahren, die den Organismus in seiner Fähigkeit unterstützen, Stoffwechselrückstände und Belastungen selbstständig auszuscheiden. Dabei

### Für Eilige

Physiologische Ausleitungsmechanismen können erst wirksam und verträglich greifen, wenn Nervensystem, Grundsystem, immunologische Prozesse und zelluläre Energieversorgung stabilisiert sind. Daher ist Ausleitung kein isolierter Eingriff, sondern ein Prozess innerer Ordnung.

steht nicht eine kurzfristige Maßnahme im Vordergrund, sondern die Förderung regulativer Prozesse, die sowohl die Funktion der Ausleitungsorgane als auch das Grundsystem und die Selbststeuerung des Körpers einbeziehen.

## Erweiterung des Blickwinkels

Leber, Nieren, Darm und das lymphatische System gelten als die klassischen Säulen der körpereigenen Ausleitung und sind für Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse unverzichtbar. Ihre physiologischen Funktionen sind in der medizinischen und naturheilkundlichen Literatur umfassend beschrieben. In diesem Beitrag soll daher weniger eine erneute Darstellung dieser bekannten Zusammenhänge erfolgen, sondern der Blick gezielt auf jene Ebenen gelenkt werden, die in der therapeutischen Praxis häufig übersehen werden: Regulation, Grundsystem und die individuelle Verarbeitung von Belastungen.

Zugleich verweisen traditionelle Medizinsysteme und Hochkulturen in Asien und Lateinamerika darauf, dass Ausleitung nicht ausschließlich als körperlicher Vorgang verstanden wurde. Der gesamte menschliche Organismus wurde dort in Beziehung zu emotionalen und seelischen Qualitäten gesehen, wobei einzelne Organsysteme als Ausdruck innerer Zustände verstanden wurden. Diese Perspektive macht deutlich, dass Entlastung immer auch die Verarbeitung innerer Spannungen und emotionaler Muster einschließt. Ausleitung bedeutet in diesem Sinne nicht nur, Stoffe zu bewegen, sondern gebundene Energie wieder in einen regulativen Fluss zu bringen.

## Ausleitung als Kommunikationsprozess

Ausleitung kann als ein Kommunikationsprozess verstanden werden. Symptome wie Erschöpfung, Hautreaktionen oder diffuse körperliche Beschwerden sind dabei weniger als isolierte Befunde zu betrachten, sondern als Ausdruck eines Organismus, der seine innere Balance verloren hat. Diese Dysregulation zeigt sich nicht ausschließlich auf der körperlichen Ebene. Auch emotionale Reaktionen und Gemütszustände – etwa innere Unruhe, Reizbarkeit, Ungeduld oder eine verminderte Stresstoleranz – können Teil dieser körperlichen Kommunikation sein.

In der therapeutischen Praxis wird deutlich, dass Belastungen nicht allein biochemisch wirken. Chronischer Stress, unverarbeitete emotionale Themen oder verfestigte Verhaltensmuster beeinflussen die

Regulationsfähigkeit des Nervensystems und damit auch die Fähigkeit des Körpers, angemessen zu entlasten. Treffen solche Faktoren auf zusätzliche stoffliche Belastungen, kann das System weiter destabilisiert werden. Der Organismus reagiert dann häufig überempfindlich, erschöpft oder unangemessen auf alltägliche Anforderungen.

Eine erfolgreiche Ausleitung beginnt daher nicht mit forcierenden Maßnahmen, sondern mit dem Verstehen dieser Signale. Kommunikation bedeutet in diesem Zusammenhang nicht nur zuhören, sondern auch ein therapeutisches Antworten. Ziel ist es, dem Organismus Orientierung zu geben: welche Belastungen aktuell bearbeitbar sind, in welcher Reihenfolge ein Vorgehen sinnvoll erscheint und welche Unterstützung dafür notwendig ist. Energetisch-funktionelle Diagnostik kann hierbei helfen, diese Zusammenhänge differenzierter zu erfassen und individuelle Prioritäten zu erkennen.

Dabei darf ein zentraler Aspekt nicht außer Acht gelassen werden: Ausleitung ist kein passiver Vorgang, sondern ein aktiver Prozess, der Energie erfordert. Ist der Organismus energetisch erschöpft, fehlt ihm eine wesentliche Voraussetzung für Regulations- und Ausscheidungsprozesse. Therapeutische Maßnahmen müssen diesem Umstand Rechnung tragen, um Entlastung zu ermöglichen, statt zusätzliche Überforderung zu erzeugen.

Ein hilfreiches Bild ist das Entmisten und Renovieren eines Hauses. Ein Haus wird nicht an einem Tag vollständig ausgeräumt und erneuert. Vielmehr erfolgt die Arbeit Raum für Raum, mit geeigneten Materialien und in einem Tempo, das den vorhandenen Ressourcen entspricht. Manche Bereiche benötigen mehr Zeit und Aufmerksamkeit als andere. Ebenso braucht der Körper bei der Ausleitung eine klare Reihenfolge, passende Werkzeuge und ausreichend Energie.

Ausleitung als Kommunikationsprozess bedeutet daher, den Organismus ernst zu nehmen, ihm zuzuhören und ihn schrittweise in seiner Selbstregulation zu unterstützen. Erst unter diesen Voraussetzungen kann Ausleitung nachhaltig wirken und zur Stabilisierung des gesamten Systems beitragen.

## Das Mesenchym und die Milz

Der Blick auf erweiterte Regulationszusammenhänge macht deutlich, dass nachhaltige Ausleitung nicht an einzelnen Organen beginnt, sondern in Systemen, die Ordnung, Vermittlung und Transformation ermöglichen. Zwei solcher, häufig übersehener Ebenen sind das Mesenchym – auch als >>

Die klassischen Säulen der körpereigenen Ausleitung sind Leber, Niere, Darm und das lymphatische System.

Es handelt sich bei der Ausleitung um keinen passiven Vorgang, sondern um einen aktiven Prozess.

Ausleitung kann als ein Kommunikationsprozess verstanden werden.

Grundsystem bezeichnet – und der Milz-Funktionskreis. Beide liegen funktionell zwischen Zellen, Gefäßen, Nervensystem und Ausleitungsorganen und übernehmen eine zentrale Rolle in der Regulation des inneren Milieus. Während das Mesenchym als vermittelnder Raum zwischen den Zellen wirkt, entscheidet die Milz über die Qualität dessen, was überhaupt in diesen Raum gelangt.

Chronischer Stress beeinflusst das Grundsystem.

Der Begriff Mesenchym leitet sich aus dem Griechischen ab: *mesos* bedeutet „mittig“ oder „dazwischen“, *en-chyma* lässt sich sinngemäß mit „hineingegossen“ oder „durchsetzt“ übersetzen. Bereits sprachlich beschreibt der Begriff damit seine zentrale Funktion – einen Raum, der zwischen den Zellen liegt und alles miteinander verbindet.

Übertragen auf das Bild eines Hauses entspricht das Mesenchym nicht einem einzelnen Raum, sondern dem tragenden Zwischenraum: den Wänden, Leitungen, Böden und Verbindungswegen, durch die Wasser, Strom und Informationen fließen. Selbst wenn einzelne Zimmer gut ausgestattet sind, kann ein Haus seine Funktion nicht erfüllen, wenn diese verbindenden Strukturen belastet, verstopft oder beschädigt sind.

Im Mesenchym werden unter anderem Medikamentenrückstände zwischengespeichert.

Im Mesenchym werden Stoffwechselprodukte, Umweltbelastungen, Medikamentenrückstände und andere Substanzen zwischengespeichert, wenn sie nicht unmittelbar ausgeschieden werden können. Damit fungiert es als Puffer- und Vermittlungssystem zwischen Zelle und Ausleitungsorganen. Ist dieses System überlastet oder in seiner Durchlässigkeit eingeschränkt, geraten selbst gut funktionierende Entgiftungsorgane an ihre Grenzen.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist das Grundsystem nach Hans-Heinrich Pischinger nicht nur ein strukturelles, sondern vor allem ein funktionelles Netzwerk. Es reagiert sensibel auf toxische Einflüsse, entzündliche Prozesse, emotionale Belastungen – und insbesondere auf chronischen Stress.

In der TCM gilt die Milz als Instanz der Transformation und des Transports.

An dieser Stelle lohnt sich auch der Blick auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), in der der Milz-Funktionskreis eine zentrale Rolle für innere Klärung und Regulation spielt. Die Milz gilt dort als Instanz der Transformation und des Transports: Sie entscheidet unter anderem, was aus Nahrung und Flüssigkeiten verwertbar ist, und trennt Reines von Trübem.

In der Haus-Metapher lässt sich die Milz als eine Art Hausverwaltung oder Sortierstelle verstehen. Noch bevor Stoffe in die Leitungen und Zwischenräume gelangen, prüft sie ihre Qualität, ordnet sie zu und verhindert, dass Unverdauliches, Feuchtes oder Trübem sich unkontrolliert im Gebäude ausbreitet.

Eine geschwächte Milz zeigt sich klinisch häufig durch Müdigkeit, Völlegefühl, Neigung zu Schleim- und Feuchtigkeitsansammlungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Grübelneigung. Aus systemischer Sicht begünstigt diese Schwäche eine Belastung des Mesenchyms: Substanzen werden nicht ausreichend transformiert, sondern im Grundsystem zwischengelagert.

Auch chronischer Stress wirkt in diesem Zusammenhang als zusätzlicher Verstärker. Über neuroendokrine Mechanismen beeinflusst er sowohl das Grundsystem als auch die Milzfunktion, fördert stille Entzündungen und bindet Regulationsenergie.



### Systemische Auswirkungen von Stress



Für unsere Juni-Ausgabe 2025 der **Naturheilpraxis** haben Marina Hernández Zárata und Stefan Duschl den Beitrag „Klarheit schaffen“ über die systemischen Auswirkungen von Stress geschrieben.

Gerade in solchen Situationen zeigt sich, warum Ausleitung nicht allein auf die Aktivierung einzelner Organe reduziert werden kann. Wird versucht, gespeicherte Belastungen aus einem überlasteten Grundsystem zu mobilisieren, ohne zuvor für Regulation, Ruhe und ausreichende Energie zu sorgen, kann es zu Überforderungsreaktionen kommen. Symptome wie Hautausschläge, Gelenkbeschwerden oder vegetative Unruhe sind häufig Ausdruck dieses Ungleichgewichts.

Das Mesenchym stellt damit eine zentrale Schnittstelle dar: zwischen Umwelt und Organismus, zwischen Stoffwechsel und Nervensystem, zwischen Belastung und Regulation. Die Milz übernimmt die Rolle der ordnenden Instanz, die darüber entscheidet, ob Belastungen transformiert oder im System abgelagert werden. Eine nachhaltige Ausleitung setzt daher voraus, beide Ebenen zu berücksichtigen und zunächst ihre Funktionsfähigkeit zu stabilisieren. Erst wenn Informations- und Stofffluss im Mesenchym wieder ausreichend möglich sind und die transformierende Kraft der Milz unterstützt wird, können Ausleitungsprozesse sinnvoll, verträglich und nachhaltig erfolgen.

## Praxisfall

Die Patientin, Anfang 30, mit unauffälligem Body-Mass-Index und ohne relevante Vorerkrankungen, stellte sich aufgrund einer seit längerer Zeit

bestehenden Erschöpfung sowie vielfältiger körperlicher und seelischer Beschwerden in meiner Praxis vor. Trotz regelmäßiger sportlicher Aktivität berichtete sie über nicht erholsamen Schlaf, anhaltende Müdigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit und wiederkehrende Gedächtnislücken im Alltag. Begleitend bestanden innere Unruhe ohne klaren Auslöser, phasenweise melancholische Stimmungslagen sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit in Form wiederkehrenden Verschnupftseins. Klinisch zeigten sich geschwollene Unterlider, unreine Haut im Gesicht und am Rücken sowie seit Monaten bestehende, schmerzhaft Beschwerden der Handgelenke. Zusätzlich schilderte die Patientin neu aufgetretene Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln und Kleidungsstoffen, die zuvor nie bestanden hatten. Mehrere vorausgegangene schulmedizinische Abklärungen hatten keine richtungweisenden pathologischen Befunde ergeben, sodass die Patientin gezielt nach einem Ansatz suchte, der über einzelne Organbefunde hinausging und die zugrunde liegenden Zusammenhänge ihres Beschwerdebildes erfassen konnte.

Auffällig war, dass sich das Beschwerdebild nach einem vorausgegangenen Urlaubs- und Wellnessaufenthalt sogar verstärkt hatte. Dort war der Patientin zu einer intensiven Detox-Kur geraten worden, die innerhalb von fünf Tagen vollständig durchgeführt wurde. Im zeitlichen Zusammenhang mit dieser Maßnahme kam es zu einer deutlichen Zunahme der Erschöpfung sowie zu einer subjektiven Verschlechterung des Allgemeinbefindens. Rückblickend ließ dies den Schluss zu, dass eine forcierte Ausleitung ohne vorherige Stabilisierung der Regulation das System zusätzlich überfordert hatte.

Diese Symptomkonstellation ließ bereits anamnestisch auf eine übergeordnete Störung der Regulation schließen. Die Vielzahl unspezifischer, systemischer Zeichen deutete weniger auf ein isoliertes Organproblem als vielmehr auf eine Belastung des Grundsystems, eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems sowie eine gestörte innere Ordnung hin.

### Anamnese und Untersuchung

Im Rahmen der weiterführenden Abklärung erfolgten eine ausführliche Anamnese, eine körperliche Untersuchung sowie eine Zungendiagnostik. Der Zungenbefund zeigte typische Hinweise auf eine Belastung des Milz-Funktionskreises im Sinne der TCM: eine deutlich ausgedünnete, teils aufgeschwemmt wirkende Zunge mit dickem, weißlichem Belag. Dieser Befund korrespondierte mit den klinisch im Vordergrund stehenden Beschwerden der Patientin, insbesondere der ausgeprägten Müdigkeit, der Konzentrationsminderung und dem Gefühl innerer Schwere.

Ergänzend wurde eine energetisch-funktionelle Diagnostik mittels Elektroakupunktur nach Voll (EAV) durchgeführt. Dabei zeigten sich zunächst überwiegend unauffällige Messwerte, was auf den ersten Blick den Eindruck eines stabilen Systems vermittelte. Vor dem Hintergrund der anamnestisch geschilderten chronischen Stressbelastung, der wiederkehrenden Infektneigung, der emotionalen Unruhe sowie der Erschöpfung ergab sich jedoch der Verdacht auf eine funktionelle Blockade innerhalb der Regulationsachsen.

Diese Annahme bestätigte sich durch weiterführende Resonanztests. Es zeigten sich deutliche Reaktionen auf >>

Für ein  
doppelt gutes  
Bauchgefühl



### Bei hepatobiliären Verdauungsstörungen mit

- ✓ postprandialen Meteorismus
- ✓ Fettintoleranz bei gestörter Gallensekretion
- ✓ Dysbiose infolge biliärer Insuffizienz

Mehr erfahren:  
[www.metafackler.de/  
verdauung](http://www.metafackler.de/verdauung)



**metamarianum** Leberglobuli. **Zus.:** In 10 g sind folgende Wirkstoffe verarbeitet: *Carduus marianus* Dil. D1 20,10 mg, *Lycopodium* Dil. D3 4,48 mg, *Nux vomica* Dil. D4 5,00 mg, *Quassia amara* Dil. D2 19,15 mg, *Taraxacum* Dil. D1 30,19 mg. **Sonst. Bestand.:** Saccharose. **Anw.:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Leber-Galle-Störungen. **Hinweis:** Lebererkrankungen bedürfen grundsätzlich der Abklärung und Überwachung durch den Arzt. Eine Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (zum Beispiel Alkohol). Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden, bei Gallensteinleiden, bei Verschluss der Gallenwege und bei Gelbsucht sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gg. Mariendistel od. andere Korbblütler. **Nebenw.:** sehr selten: Überempfindlichkeitsreaktionen, zum Beispiel Hautausschlag oder Atemnot. Enthält Saccharose. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (05/25)

Erreger-Nosoden, insbesondere aus dem Spektrum von Streptococcus und Staphylococcus. Nosoden dienten dabei sowohl als diagnostisches Instrument zur Eingrenzung belastender Faktoren als auch als therapeutischer Impuls zur Lösung der identifizierten Blockade im Regulations- und Ausleitungsprozess. Parallel zeigte sich ein ausgeprägter Energiemangel, der sowohl anamnestisch als auch durch wiederholt niedrige Leitwerte in der EAV-Kontrolle bestätigt wurde.

### Therapie

Der erste Therapieschritt bestand daher in der gezielten Wiederherstellung von Regulation und Energie. Der Energieaufbau erfolgte über eine individuell abgestimmte orthomolekulare Therapie in Kombination mit klassischer Akupunktur. Ergänzend wurden mehrere Sitzungen zur Stressregulation und zur Bearbeitung emotionaler Spannungen durchgeführt, um die Voraussetzung für weiterführende therapeutische Schritte zu schaffen.

Nach der Lösung der Blockaden und der Stabilisierung der energetischen Situation zeigten sich in den folgenden Therapiesitzungen erstmals die tatsächlichen funktionellen EAV-Befunde der einzelnen Organsysteme. Auch die zuvor beschriebenen Unverträglichkeiten ließen sich nun differenzierter erfassen. Auf dieser Grundlage wurde eine individuelle EAV-Kur erstellt, die gezielt Mittel für Milz, Mesenchym, lymphatisches System sowie das retikuloendotheliale System (R.E.S.) kombinierte und das therapeutische Rückgrat der weiteren Behandlung bildete.

Die Milz wurde zusätzlich durch klassische Akupunktur unterstützt, unter anderem durch eine tonisierende Nadelung entlang des Milz- und Magenmeridians. Parallel dazu erfolgte eine gezielte Unterstützung auf zellulärer Ebene, insbesondere durch den Einsatz ausgewählter Coenzyme, um die mitochondrialen Stoffwechselprozesse zu fördern und die energetische Grundlage der Regulationsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Der Energieaufbau erfolgte über eine orthomolekulare Therapie in Kombination mit klassischer Akupunktur.

Die Milz wurde durch klassische Akupunktur unterstützt.

Erst nach dieser vorbereitenden Phase konnten die klassischen Ausleitungsorgane ihre Funktion wieder adäquat aufnehmen. Die Ausleitungsprozesse verliefen verträglich und ohne Überforderungsreaktionen. Mit der zunehmenden Stabilisierung der inneren Regulation verloren auch die zuvor bestehenden Unverträglichkeiten an Bedeutung.

### Verlauf

Im weiteren Verlauf bildeten sich die Beschwerden nachhaltig zurück. Über einen Zeitraum von etwa fünf Monaten verschwanden die Symptome vollständig. Parallel dazu konnte die körpereigene Regulationsfähigkeit stabil wiederhergestellt werden, sodass die physiologischen Detox- und Ausleitungsprozesse erneut selbstständig greifen konnten. Am Ende der Therapie berichtete die Patientin, dass sie sich körperlich belastbarer, innerlich ruhiger und emotional ausgeglichener fühle und ihre Lebensfreude wieder deutlich spürbar sei.

### Fazit

Der Praxisfall zeigt, dass nachhaltige Ausleitung nicht durch forcierte Detox-Maßnahmen erreicht wird, sondern durch die Wiederherstellung der körpereigenen Regulationsfähigkeit. Erst wenn Nervensystem, Grundsystem, immunologische Prozesse und zelluläre Energieversorgung stabilisiert sind, können physiologische Ausleitungsmechanismen wirksam und verträglich greifen. Ausleitung erweist sich damit nicht als isolierter Eingriff, sondern als Prozess innerer Ordnung – getragen von Ruhe, Energie und Selbstregulation. ■



### Literatur

1. Pischinger A, Heine H. Das System der Grundregulation: Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin. Stuttgart: Thieme.
2. Rossmann H. Kompendium der Elektroakupunktur nach Voll. Haug.



### Marina Hernández Zárate

Sie ist Agrar-Ingenieurin und Universitätsdozentin. Außerdem arbeitet sie als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München. Ihre Schwerpunkte umfassen unter anderem die Elektroakupunktur nach Voll (EAV), Stressbewältigungstherapie und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Marina@mhz-praxis.net